

Кулинарное путешествие во времени

Муниципальный этап Межрегиональных конкурсов «Разговор о правильном питании» (Конкурс семейной фотографии)

Кубанская кухня.

Диетические блюда из тыквы (кабака).

Бижко Анастасия Павловна, 10 лет,
МБОУ ООШ №31 станицы Петровской,
4 класс.

Славянский район, станица Петровская,
переулок Первомайский, 10, кв. 1
телефон: (8 918)-25-55-820

Консультант: Река Галина Григорьевна,
МБОУ ООШ №31,
учитель начальных классов.

2015 год



Из прошлого мы берем всегда все красивое, доброе, полезное для нашего быта, поэтому интересные старинные рецепты Кубанской кухни и популярные казачьи блюда не забыты и очень популярны много лет.

История кубанской кухни неразрывно связана с историей возникновения и становления кубанского казачества. Кубанские казаки, будучи беглыми из российских уездов, а так же выходцами с Украины, при освоении кубанских земель, привезли с собой традиции и обычаи их исторической родины, поэтому основу **КУБАНСКОЙ КУХНИ** - кухни кубанского казачества составили блюда украинской и русской кухонь. Тем не менее, многие из этих блюд, «осев» на Кубани и избрав её своим постоянным «местом обитания», со временем, благодаря новым природным, климатическим и экономическим условиям, многонациональному окружению и изменившемуся составу сырья, приобрели новые черты и особенности, которые и позволили выделить их в отдельную группу.

Щедрая и благодатная кубанская земля всегда досыта кормила своих жителей. Самые вкусные и простые блюда ложились в основу кубанского обеда. Казаки были очень религиозны и около двухсот дней в году соблюдали пост - отсюда разнообразие постных блюд в кубанской кухне. Чтобы познакомиться с кубанскими диетическими блюдами мы отправимся на кухню к казачке, которая готовит обед из тыквы (кабака) для своей семьи. Тыква несет в себе массу полезных веществ, витаминов и минералов, и при этом является низкокалорийным продуктом, поэтому употребление её в пищу очень полезно. Она замечательно подходит для диетического меню, питания детей и взрослых стремящихся питаться здоровой и полезной пищей.

Тыква – королева осени! Что может быть вкуснее за осенний завтрак из тыквы. Она у меня ассоциируется с солнцем, праздником, теплом и домашним уютом. А до чего полезна: и иммунитет укрепляет, и токсины выводит из организма, а желающим похудеть поможет скинуть пару – тройку лишних килограммов!

Особой популярностью тыква пользуется: варёная, печёная, тушёная, жареная на любой вкус. Варенья, салаты, первые блюда, запеканки, вторые блюда и в качестве гарнира, напитки, выпечка, попробуйте, убедитесь в этом сами!

К нам из Америки далёкой,
Когда-то тыкву завезли,
Теперь готовим с подоплёкой,
Из тыквы лучшие хиты.

Пюре, нектар, и запеканку,
Икру, и кашу, и салат,
А, можем сделать и новинку,
Отведать тыкву каждый рад.



В известной сказке Шарля Перро добрая фея, собирая Золушку на бал, превратила тыкву в карету. И это не случайно, ведь тыква – самый крупный из всех существующих овощей на Земле. В то же время можно встретить и малюточки-тыквы. Так что видов тыкв видимо-невидимо. А уж как полезна тыква, и говорить не приходится, прямо-таки кладёзь необходимых для здоровья человека веществ.

По содержанию полезных веществ тыква превосходит многие другие овощи. В ней имеются сахар, каротин, витамины: **С, В1, В2, В5, В6**, Е, РР и такой редкий витамин - **Т**, способствующий ускорению обменных процессов в организме, витамин **К**, необходимый для свёртывания крови, жиры, белки, углеводы, калий, кальций, железо. **Каротина** в тыкве в пять раз больше, чем в моркови и в три раза больше, чем в говяжьей печени. По этой причине офтальмологи рекомендуют употреблять тыкву и тыквенный сок (**зоркий глаз трёх богатырей**).

По содержанию **железа** оранжевая тыква заслуживает звания **чемпиона** среди всех овощей. Также этот овощ очень полезен людям, страдающим заболеваниями сердечнососудистой системы и гипертонией. Кроме того, знахари считали, что тыквенный сок очень помогает мужчине. Если вас беспокоит бессонница, то на ночь полезно выпить тыквенный сок или отвар тыквы с мёдом. Отваром мякоти утоляют жажду и снижают жар у больных.

Польза тыквы подтверждает известную фразу - **Всё лучшее от природы!**

Отведайте-ка силушки богатырской!

Яркая красавица, колоритное украшение для огорода, прекрасный и полезный продукт, многообразие вкусных, питательных и полезных блюд на нашем столе – достоинства представительницы овощных продуктов, любимица многих гурманов здорового питания тыква.



Тыквенный сок

Особенно ценится **тыквенный сок**. Организм человека из сока тыквы получает все биологически активные вещества: витамины, органические кислоты, белки, сахар, микро- и макроэлементы.



Тыква, запечённая с мёдом.

Прекрасное, очень полезное блюдо, подойдёт как взрослым, так и детям. Мало калорий, много витаминов:

-тыква 300гр., мёд 1ч.л., подсолнечное масло 1ст.л., сахар 1ст.л..

Очистить тыкву от кожуры и порезать полосками толщиной 1-1,5см. Приготовить сироп: для этого нужно соединить мёд, подсолнечное масло и добавить 2 ст.л. воды. Уложить тыкву в форму и полить сиропом. Поставить выпекаться в разогретую духовку (180гр.) и выпекать пока тыква не станет мягкой, затем посыпать сахаром. Тыква готова.



Сказка о тыкве.

Давным – давно жила – была на Руси матушка Кубань. И славилась она и гордилась своими детишками: нефтью и газом, речками и озерами, морями и лесами, горам и своими плодородными почвами.

И вот в одной станице жил вольный казак, русский богатырь со своей семьей. И был у него огород, да такой плодородный, ну что не посади, все вырастет в срок, да такой даст урожай! И росла на том огороде тыква, да не простая, а тыква-терем. А терем потому, что собрала она в себе все полезные витамины. Жили они вместе, каждый делясь своими полезными свойствами. Казак заботливо ухаживал за тыквой: поливал её, берёг от сквозняков и дождей. А она в свою очередь, за его доброту к ней, делилась своими полезными качествами: ему дарила силушку богатырскую, его жене - детишек, а деткам здоровые животики.

Так и жили они дружно из года в год.

(Автор - Анастасия Бижко)

Кто тыкву в доме заведет, с витамином будет круглый год.



Оладьи из тыквы:

-возьмите 1,5 кг тыквы, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана манной крупы, 2 столовые ложки сахара и соль по вкусу.

Очищенную от семян и кожицы тыкву натереть на крупной тёрке. В массу добавить муку, манную крупу, сахар, немного соли. Всё хорошо перемешать и жарить на хорошо разогретом жире. К оладьям подать сметану.



Салат из тыквы:

-500 гр. тыквы, яблоки по желанию, 2 столовые ложки мёда, полстакана грецких орехов, полстакана изюма, сметана, немного лимонного сока. Тыкву натереть на крупной тёрке, немного посолить, добавить мёд или сахар. Яблоки нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона. Добавить измельчённые грецкие орехи, изюм, заправить сметаной.



В первую очередь из тыквы очень вкусны овощные супы без жирных, наваристых бульонов. **Суп-пюре из тыквы** – это сытное и полезное блюдо.



Тыквенный суп с беконом.

Ингредиенты: 1 большая луковица, 6-8 полосок бекона, 2 картофелины, 2 моркови, 700гр. тыквы, 4 зубчика чеснока, 1литр воды или готового бульона, 1 ст.л. растительного масла, 150гр. сливок или сметаны, 2 яйца, соль, перец, зелень.

Разогреваем масло в кастрюле и обжариваем бекон до золотистого цвета. Выкладываем бекон на бумажное полотенце. В это же масло кладём нарезанный лук, чеснок и обжариваем 3-4 мин. Добавляем нарезанную тыкву, морковь и картофель, обжариваем минут 5. Затем добавляем воду (бульон), закрываем крышкой и варим 20 мин. Когда овощи станут мягкими, разминаем всё в блендере или вручную, делаем суп-пюре. Ставим опять на огонь, добавляем сливки или сметану, перец и соль по вкусу. Разливаем готовый суп, кладём вареное яйцо и крупно порезанный бекон.





У моей прабабушки сохранилась старинная печь с лежанкой и местом для выпечки и варки. В старину прабабушка готовила всю пищу в чугунах. И вот я с мамой и прабабушкой попробовала запечь тыкву в печи, по старинке. Ох, и вкуснятина получилась!



Тыква, фаршированная рисом и сухофруктами:

- одна небольшая тыква, 3ст.л. риса, 5шт. чернослива, горсть изюма, 3 ст.л. мякоти тыквы, 1ч.л. мёда, 2ст.л. сливочного масла, соль.

Подготовить, помыть тыкву. С тыквы срезать крышечку. Аккуратно ножиком очистить середину от семени. Срезать часть мякоти и натереть на мелкой тёрке. Можно 10-15мин. потушить на небольшом огне с добавлением воды. Чернослив и изюм промыть, залить кипятком, дать постоять 10мин. Промыть рис, отварить до полуготовности в подсоленной воде. Готовый рис, промыть под холодной водой. Смешать готовый рис, порезанный мелко чернослив, изюм. Добавить мёд и перемешать. Начинить тыкву начинкой. Положить сверху сливочное масло, закрыть тыквенной крышечкой и поставить в печь (как это делали наши бабушки) или духовку на 45мин.

Вынимаем из печи или духовки готовую тыкву и наслаждаемся.



Можно принимать дорогих и желанных гостей!



Мой папа работает в МЧС пожарником. Богатырская силушка ему нужна!



Приятного аппетита!

Список литературы

1. Пикалов Н.В. «Кухня Кубани» (кулинарный путеводитель). Краснодар, 2007
2. Турыгин В.В. «Кубанская кухня». Краснодар, 1984
3. «Кухни народов мира». Энциклопедия. М. - 2005
4. Хрестоматия по истории Кубани. Краснодарское кн. изд-во, 1982

Я, Бижко П.И. и Бижко С.В., родители Бижко Анастасии, учащейся МБОУ ООШ № 31 станицы Петровской муниципального образования Славянский район – участники Конкурса семейной фотографии, проживающие по адресу переулок Первомайский, 10, кв. 1, ознакомлены с условиями Конкурса и полностью с ними согласны. Мы даём своё согласие ООО «Нестле Россия» на обработку представленных нами наших персональных данных.

02.03.2015 год

Бижко П.И.

Бижко С.В.